مقياس سبنس للقلق لدى الأطفال ما قبل الروضة

البنود	لا	أحيانا	معظم الأحيان	كثيرا	كثيرا جدا
1. من الصعب عليه التوقف عن القلق					
2. يقلق من عمل أشياء تظهره غبياً أمام الآخرين					
3. يستمر في تفقد الأشياء التي عملها من قبل (مثل أقفال الأبواب،إطفاء الحنفيات)					
4. يشعر بالتوتر و التحفز نتيجة للقلق					
5. يخاف من طلب مساعدة البالغين					
6. يمتنع عن النوم بعيداً عنك أو خارج البيت					
7. يخاف من الأماكن العالية					
8. لديه مشاكل في النوم نتيجة للقلق					
9. يغسل يديه عدة مرات في اليوم					
10. يخاف من الأماكن المزدحمة و المقفلة					
11. يخاف من الحديث و مقابلة الأشخاص الغرباء					
12. يقلق من أن أشياء سيئة سوف تحدث لوالديه					
13. يخاف من أصوات الرعد					
14. يقضي وقت طويل كل يوم في القلق على الأشياء التي لديه					
15. يخاف من الحديث أمام الآخرين في الفصل					
16. يقلق من حدوث أشياء سيئة ممكن أن تحدث له (من أن يختطف أو يتوه) أو لا يرى والديه مرة أخرى					
17. يقلق عندما يذهب للسباحة					
18. يرتب الأشياء في أماكنها خوفاً من حدوث أشياء سيئة					
19. يقلق من أنه سوف يقوم بأفعال تحرجه أمام الآخرين					
20. يخاف من الحشرات و العناكب					
21. لديه أفكار سخيفة متكررة					
22. يشعر بالقلق عندما يتم تركه في الروضة لوحده					
23. يخاف من القيام بنشاطات مع الأطفال الآخرين					
24. يخاف من الظلام					
25. لديه كوابيس ليلية لأنه بعيد عنك					
26. يخاف من الظلام					
27. يستمر في التفكير في أشياء خاصة (أعداد، وكلمات) لكي يوقف أشياء سيئة ممكن أن تحدث له					
28. دائماً يبحث عن التطمين من الآخرين مع أنه لا يلزم ذلك في مثل هذه المواقف					

Spence Preschool Children Anxiety Scale

0= No, 1 = sometimes true , 2 = often true, 3= quite often true , 4 = very often true

items	0	1	2	3	4
1. Has difficulty stopping him/herself from worrying	ga				
2. Worries that he/she will do something to look stupid in front of other people	sa				
3. Keeps checking that he/she has done things right (e.g., that he/she closed a door, turned off a	ocd				
4. Is tense, restless or irritable due to worrying	ga				
5. Is scared to ask an adult for help (e.g., a preschool or school teacher)	sa				
6. Is reluctant to go to sleep without you or to sleep away from home	sepa				
7. Is scared of heights (high places)	pi				
8. Has trouble sleeping due to worrying	ga				
9. Washes his/her hands over and over many times each day	ocd				
10. Is afraid of crowded or closed-in places	pi				
11. Is afraid of meeting or talking to unfamiliar people	sa				
12. Worries that something bad will happen to his/her parents	sepa				
13. Is scared of thunder storms	pi				
14. Spends a large part of each day worrying about various things	ga				
15. Is afraid of talking in front of the class (preschool group) e.g., show and tell	sa				
16. Worries that something bad might happen to him/her (e.g., getting lost or kidnapped), so he/she won't be able to see you again	sepa				
17. Is nervous of going swimming	pi				
18. Has to have things in exactly the right order or position to stop bad things from happening	ocd				
19. Worries that he/she will do something embarrassing in front of other people	sa				
20. Is afraid of insects and/or spiders	pi				
21. Has bad or silly thoughts or images that keep coming back over and over	ocd				
22. Becomes distressed about your leaving him/her at preschool/school or with a babysitter	sepa				
23. Is afraid to go up to group of children and join their activities	sa				
24. Is frightened of dogs	pi				
25. Has nightmares about being apart from you	sepa				
26. Is afraid of the dark	pi				
27. Has to keep thinking special thoughts (e.g., numbers or words) to stop bad things from happening	ocd				
28. Asks for reassurance when it doesn't seem necessary	ga				

Ga= generalized anxiety, sa= social anxiety, pi = physical injury fears , Ocd=obsessive compulsive disorder, sepa=separation anxiety.

Susan H. Spence a,*, Ronald Rapee b, Casey McDonald a, Michelle Ingram b (2001). The structure of anxiety symptoms among preschoolers. Behaviour Research and Therapy, 39, 1293–1316

مقياس سبنس للقلق عند الأطفال والمراهقين

عزيزى : هذه قائمة ببعض الأشياء التي قد تحدث لك ، ضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة

البنود	لا	أحياناً	عادة	دائماً
1- تنتابني مشاعر التوتر من بعض الأشياء الغير واضحة لدى .				
9- أشعر بالخوف من أن أبدو غبياً أمام الآخرين .				
استمر في تفقد الأشياء التي أعملها عدة مرات (مثل التأكد من أن النور مطفئ، باب البيت مقفول).				
2-أخاف من العتمة في الليل .				
3- عندما أتعرض لمشكلة أشعر بألم في بطني .				
4- أشعر بالخوف				
5- أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي في البيت .				
6- أشعر بالرهبة عند ذهابي للامتحان .				
7- أشعر بالخوف عند استخدامي للحمام خارج البيت .				
8- أشعر بالضيق عندما أكون بعيداً عن والدي .				
10- أتوتر عند عدم قيامي بواجبي المدرسي علي أكمل وجه .				
11- أنا محبوب بين زملائي في نفس عمرى.				
12- تراودني أفكار بأن هناك شئ سيئي سيحدث في عائلتي .				
13-أصاب بنوبات من ضيق التنفس بدون سبب واضح .				
14- استمر في تفقد الأشياء التي عملتها من قبل (مثل أقفال الأبواب،إطفاء الحنفيات)				
15- أشعر بالخوف عندما أنام لوحدي .				
16- أجد صعوبة في الذهاب للمدرسة في الصباح لأنني أشعر بالخوف والتوتر .				
17- أنا جيد في الرياضة .				
18- أخاف من الكلاب والقطط .				
19- لا أستطيع التغلب علي بعض الأفكار السخيفة أو السيئة التي في رأسي .				
20- عندما أقع في مشكلة يخفق قلبي بشدة .				
21- أصاب فجأة بالرعشة في كل جسمي بدون سبب				
22- أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي .				
23- أخاف من الذهاب لطبيب الأسنان أو الطبيب العام .				
24- أشعر بالرعشة عندما أكون في مشكلة .				
25- أخاف من الأماكن العالية ومن ركوب المصعد .				
26- أنا شخصية جيدة .				
27- لا يقاف أشياء سيئة قد تحدث لي أفكر في أشياء مثل بعض الأرقام والكلمات.				
28- أخاف من السفر في السيارة أو الباص .				
البنود	لا	أحيانا	عادتاً	دائماً
29- أشعر بالتوتر بما يظنه الناس بي .				
30- أخاف من الأماكن المزدحمة .				
31- أشعر بالسعادة .				
32- أشعر فجأة بالخوف الشديد بدون سبب .				
33- أخاف من الحشرات .				
34- أصاب فجأة بالدوار والدوخة بدون سبب .				
35- أخشى من الوقوف في الفصل والتحدث أمام زملائي .				

36- يبدأ قلبي بالخفقان بسرعة بدون سبب .				
37- أشعر بالرهبة من شيء غير موجود .				
38- أحب نفسي .				
39- أخاف من الأماكن الضيقة مثل الغرف الصغيرة .				
40- أقوم بعمل أشياء عدة مرات (مثل غسل اليدين- التنظيف – ترتيب أشياء بطريقة معينة) .				
41- أصاب بالتوتر من الأفكار والصور السخيفة والسيئة التي تدور في رأسي .				
42- أفعل أشياء صحيحة لكي أتجنب أشياء سيئة قد تحدث لي .				
43- أفخر بعملي المدرسي .				
44- أشعر بالرهبة في الليل عندما أكون خارج البيت .				